FONTE DA JUVENTUDE
Exercícios de cura e rejuvenescimento
SAMAEL AUN WEOR

PARTE I

A Lamaseria do Manancial da Juventude

Existem, no corpo humano, alguns chakras específicos, ligados à vitalidade orgânica. São como vórtices magnéticos, pelos quais entra o prana, a vida, em nosso corpo. O primeiro está localizado no alto da cabeça; o segundo, na testa; o terceiro é o chacra da laringe, localizado na garganta; o quarto é o hepático; o quinto é o prostático e, os dois últimos, encontram-se nos joelhos, totalizando sete chakras.

Esses chacras são os sete básicos, responsáveis pela vitalidade do corpo humano, pelos quais entra o prana, a vida, em nosso corpo vital, que é o assento de todas as atividades orgânicas do corpo físico.

O chacra laríngeo, por exemplo, está intimamente ligado ao prostático; por isso, devemos ter cuidado com a voz, com a palavra. Devemos evitar sempre os sons chiantes ou muito baixos.

Quando a gente observa o comportamento das pessoas senis, decrépitas, percebemos, claramente, que elas emitem muitos sons chiantes. Isso rouba sua potência sexual ou indica a sua impotência. O mesmo acontece com os sons muito graves, cavernosos, que, também, enfraquecem a potência sexual.

A voz do homem sempre deve manter-se dentro do normal, assim como a voz da mulher. Nunca devemos emitir sons demasiado baixos ou gritados porque, com isso, roubamos nossa própria potência sexual, devido à íntima relação que existe entre a laringe e o centro sexual.

Muitos poderão argumentar que a mulher não tem próstata. De fato, não tem; no entanto, ela possui seu chacra prostático — que é o útero. Esse chacra desempenha um papel importante na mulher, tanto quanto o chacra prostático no homem. Sabemos bem da importância do útero na mulher.

Sabemos todos que um corpo doente não serve para nada, não resiste ao trabalho físico e espiritual. Portanto, buscar a saúde, possuir um corpo saudável, é de grande valia. Um esoterista, um Iniciado jamais deve ficar doente. As doenças e as enfermidades são próprias de pessoas que não seguem o Reto Caminho. Aqueles que estão na Senda não devem adoecer nem se tornarem decrépitos.

Existem exercícios esotéricos muito importantes para se obter saúde. Fala-se muito sobre Kundalini-Yoga, por exemplo; sobre o *Viparita Karani Mudra*; sobre os Derviches Dançantes e seus torvelinhos magnéticos. Sabemos que existem derviches que realizam danças maravilhosas no Paquistão, na Índia, no Oriente, através das quais despertam

certos poderes latentes, desenvolvem determinados chakras. Tudo isso é de extrema importância. Se alguém quer possuir um corpo jovem, bem conservado, ou quer desenvolver seus chakras, precisa conhecer e praticar esses exercícios maravilhosos.

Os jovens não sabem apreciar a juventude porque ainda são jovens. Mas, os velhos, esses sim, sabem dar valor à juventude e apreciar essa riqueza fabulosa. Com os exercícios que apresentamos aqui nesta obra, os velhos podem recuperar sua força e sua juventude, e, os jovens, podem manter-se jovens eternamente.

Com os exercícios aqui apresentados todo mundo poderá curar seu corpo e suas doenças. Veremos aqui o *mayurasana*, a posição de joelhos, a postura da mesa que se vê em algumas ruínas antigas e muitas outras práticas e ritos. Trata-se, de fato, de uma síntese de exercícios esotéricos, com ampla documentação na Índia, na Pérsia, Paquistão, Turquia, Yucatan-México, etc.

Existem, por aí, publicações que falam sobre esse tema, mas que não chegam a ensinar a fórmula amplamente equilibrada que se necessita para realizar esses exercícios. A prática desse sistema fará com que os velhos se tornem jovens, que pessoas com 70 se transformem e adquiram uma aparência de 35-40 anos. No meu caso pessoal, por exemplo, muitos poderiam perguntar por que eu não revelo pouca idade. Simplesmente, porque eu não estava interessado em conservar este corpo indefinidamente.

Alguém, certa ocasião, me enviou da Costa Rica uma publicação que continha esses exercícios. Esses exercícios não são propriedade de ninguém. Existem, inclusive, algumas Lamaserias nos Himalaias e em outros lugares onde eles são amplamente difundidos. Existe uma Lamaseria, chamada Manancial da Juventude, onde este sistema assume grande destaque. Apesar de ali serem praticados muitos exercícios, não vi nessa publicação, todos os procedimentos que ali são praticados. Encontrei tão só algumas informações, recolhidas dessa mesma Lamaseria que, por sinal, conheço muito bem, como também conheço outras escolas que existem na Índia. É só se dar ao trabalho de viajar um pouquinho pela Turquia, Pérsia (Irã), Paquistão e outros lugares que se encontrará derviches dançantes ou criadores de torvelinhos magnéticos.

É preciso meditar um pouco sobre o significado de alguém estar de joelhos, por exemplo. Inconscientemente, a gente, quando criança, pratica certos exercícios. De todo modo, vi nessa publicação um relato muito interessante, que é o caso do coronel inglês aposentado. Feito este curto preâmbulo, vamos à história que ilustrará bem a importância destes exercícios.

Consta que vivia na Índia um coronel inglês, já aposentado do serviço militar. Era um homem de uns 70 anos; ele tinha um amigo muito jovem ainda. Esse coronel ouviu falar da existência de uma Lamaseria no Tibet, onde as pessoas recuperavam a sua juventude, chegavam velhas e saíam jovens, através de alguns procedimentos específicos.

O coronel tentou convencer seu jovem amigo a ir junto com ele, em busca da juventude perdida. Evidente, que ele não topou, e ainda ria das intenções do velho coronel, que queria recuperar sua juventude a todo ânimo.

No dia da partida, o jovem deu boas risadas, vendo aquela figura senil, de cabeça calva, ostentando uns poucos fios de cabelo branco e portando uma bengala, de partida rumo aos Himalaias.

— Que interessante este pobre velho! pensava o jovem amigo. Já viveu sua vida e agora quer tornar a viver novamente... E dava risada da boa fé do aposentado oficial inglês.

Em todo caso, o velho partiu. Quatro meses depois chega uma carta para o seu jovem amigo, na qual o coronel informava que havia achado o endereço da Lamaseria do Manancial da Juventude. Depois disso, não se soube mais do coronel.

Passaram-se quatro anos. Certo dia alguém bateu à porta do jovem amigo do coronel. Ele mesmo foi saber de quem se tratava.

— Em que posso ajudá-lo, perguntou ao visitante à porta, que parecia ter uns 35-40 anos.

— Sou o coronel ...

— Ah, sim! Você deve ser o filho do coronel ... que há uns tempos atrás partiu para os Himalaias?

— Não, eu sou o próprio coronel ..., disse o visitante!

— Não acredito! Eu conheço muito bem o coronel ... É meu amigo, e se trata de uma pessoa bastante idosa.

— Repito! Eu sou o coronel... que te escreveu uma carta quatro meses após minha partida, comunicando-te que havia descoberto o local da tal Lamaseria.

Ato seguido o coronel mostrou ao seu antigo jovem amigo seus documentos pessoais. Claro que o jovem não conseguia esconder sua surpresa com o que via com seus próprios olhos, diante de sua porta.

O mais curioso é que esse coronel, lá nos Himalaias, encontrou muitos outros jovens, dos quais se fez amigo. Todos aparentavam 35-40 anos. O mais velho era ele próprio. Mais tarde acabou descobrindo que todos esses "jovens" tinham mais de 100 anos.

O que importa é que o coronel achou a Lamaseria, submeteu-se à disciplina esotérica e conseguiu reconquistar a juventude.

Até aqui o relato que vi na citada revista da Costa Rica. Porém, é importante que vocês saibam que eu conheço pessoalmente essa Lamaseria. Já estive nela, em tempos passados. Existe ali um grande edifício, com imensos pátios, onde, separadamente, trabalham homens e mulheres. Não existem ali só mulheres tibetanas, mas também inglesas, francesas, almãs e de outros países europeus. Conheço todos os exercícios que eles ensinam ali desde os antigos tempos.

As danças e seus torvelinhos aprendi com os derviches dançantes, e constituem um estudo mais avançado e reservado dos maometanos; a posição de joelhos faz parte da mística esotérica; quanto à postura da mesa, esta se encontra em Yucatan. Já sobre a posição que alguns denominam de "lagartixa", que é um exercício formidável para se reduzir a barriga, está presente na Índia, como parte do Kundalini-Yoga, conhecida como *Mayurasana*. Sobre a posição inversa, de Viparita, existem muitas referências no Yoga. Existe ainda o famoso Vajroli Mudra, um sistema de transmutação sexual para solteiros e, também, de grande utilidade para aqueles que praticam o Sahaja Maithuna.

Como disse anteriormente, estes exercícios não são propriedade de ninguém. Muita coisa sobre esse tema tem sido publicada. Mas poucos conhecem, realmente, a parte esotérica.

Eu conheço muito bem essa parte não só porque vi esses exercícios em algumas revistas, mas porque eu já pratiquei esses exercícios de forma muito intensa quando vivia na Lemúria, numa antiga reencarnação.

Agora vou ensinar a parte prática, que consiste de seis ritos. Não se trata de exercícios físicos, mas de rituais muito especiais. Os Lamas que trabalham na Lamaseria do Manancial da Juventude praticam esses ritos diariamente sobre sua almofada ou tapete de orações, ajoelhando-se, deitando, sentando, ficando de pé, etc. Para cada sadhana ou postura existe uma fórmula de meditação ou de oração. Ou seja, quando se muda de posição deve-se passar para um outro tipo de invocação ou, então, intensificar aquela em que se está trabalhando.

A Divina Mãe Kundalini é o objeto central de toda posição. Durante todo o trabalho, em cada postura, deve-se buscar a perfeita concentração, e oração profunda, suplicando e rogando à Divina Mãe em favor daquilo que mais está necessitado. É por meio da Bendita Deusa Mãe Kundalini que se deve rogar a Shiva, ao Logos, ao Espírito Santo para que ele realize os trabalhos que se tem necessidade.

A gente deve pedir à nossa Divina Mãe para que ela interceda junto ao Terceiro Logos, que ela peça ao Terceiro Logos a cura do nosso corpo, dos nossos órgãos internos, pelo despertar da nossa Consciência, pela abertura deste ou daquele centro magnético (chakra), etc..

Cada posição é diferente. Cada posição significa uma nova invocação, um novo pedido, um aumento de nossa concentração. Essas práticas de meditação, concentração e súplica a gente pode fazer diretamente à nossa Mãe Divina, e Ela, por sua conta, fará os pedidos ao Terceiro Logos. Bem sabemos que o Terceiro Logos é o Divino Esposo da Divina Mãe.

Repito: é preciso rogar, pedir e suplicar intensamente à Divina Mãe para que Ela peça por nós ao divino Espírito Santo para nos curar, nos alentar, eliminar nossos males e nossas doenças. Ela, então, concentrar-se-á no Logos, seu esposo, o Arqui-Hierofante ou Arquimago, o Regenerador, como se diz, para que nos cure, nos dê saúde, nos regenere.

É durante a realização desses exercícios que a gente deve se identificar profundamente com o Logos, com o Espírito Santo e, em forma profunda e poderosa, devemos ordenar ao órgão ou parte do corpo doente que TRABALHE, SE CURE; TRABALHE, TRABALHE, TRABALHE; SE CURE, SE CURE, SE CURE. É preciso ter muita fé, muita confiança, muita energia, coragem e determinação ao se dirigir ao órgão enfermo e ORDENAR que ele TRABALHE, SE REGENERE, SE CURE, etc.

É preciso concentrar-se intensamente sobre cada célula, cada átomo, cada molécula, cada elétron do órgão doente, ordenando que trabalhe, que se cure, se regenere. É assim, concentrados profundamente no Logos, identificados plenamente com o Espírito Santo, que vamos operar a cura do órgão enfermo, o qual terá que se recuperar plenamente.

Portanto, é importante que cada qual aprenda a se curar. Mediante a força e o poder do Espírito Santo a gente mesmo pode vir a se curar de qualquer doença ou enfermidade. Doença é uma coisa muito triste, doída. Quem anda pela Senda, como disse, não tem por que ficar doente.

Com os exercícios dados aqui podemos desenvolver os chakras e, de quebra, curar nosso corpo. Existem chakras muito importantes. Por exemplo, o do alto da cabeça, que é uma

porta por onde entram as forças para dentro do nosso corpo. O frontal, que é outra porta de entrada para as forças vitais, quando a gente desenvolve este centro.

O laríngeo, como disse antes, possui uma íntima ligação com o centro prostático. Ambos, tanto no homem quanto na mulher, são de enorme importância para a saúde do corpo. O centro do fígado também é muito importante. Como todo mundo sabe, o fígado é um verdadeiro laboratório. É preciso trabalhar-se este chakra para que o fígado possa operar bem. Quando o fígado está bom, todo o corpo está bem.

Além disso, existem os dois chakras dos joelhos — um em cada perna. Estes centros são de vital importância para nossa saúde.

PARTE II

Exercícios da Lamaseria

Manancial da Juventude

EXERCÍCIO 1

A Dança dos Derviches

De pé, braços abertos em forma de cruz, gire da esquerda para a direita (sentido horário), com os olhos abertos. 12 voltas é o suficiente. No começo, pode acontecer de algumas pessoas não conseguirem dar as 12 voltas. Não devem se preocupar com isso. Com o tempo conseguirão completar todo o exercício.

Ao girar-se o corpo cria-se um torvelinho eletromagnético no ambiente circundante que, por indução, põe os chakras do corpo vital a girar mais fortemente.

É normal sentir-se um pouco tonto ao cabo do exercício. Nesse caso, deve-se fechar os olhos até passar a sensação de tontura.

Do momento em que se inicia a dança, até esses instantes em que se espera passar a tontura, deve-se orar intensamente à Mãe Divina, concentrar-se nEla profundamente, conforme descrito na Parte I.

É muito importante que se gire no sentido horário porque, dessa forma, os *chakra*s também se desenvolverão positivamente. Os médiuns são pessoas que tem seus *chakra*s desenvolvidos negativamente, e nós não somos médiuns nem praticamos a mediunidade. Nós queremos desenvolver de forma positiva nossos centros e nossos *chakras*.

É também muito importante a gente abrir os *chakras* com os quais se vai trabalhar ou se está trabalhando. Isso é feito dizendo-se ao *chakra* ou órgão: “Abre-te, Sésamo; abre-te, Sésamo; abre-te, Sésamo”.

Algumas pessoas poderão achar estranhas essas palavras. Mas é preciso saber que se trata de um mantra muito poderoso, que figura nas Mil e Uma Noites.

Sempre devemos nos dirigir ao *chakra* ou órgão enfermo, ordenando que ele se abra para receber a energia vital da prática ou do exercício. Para isso, devemos usar esse mantra.

EXERCÍCIO 2

A cruz

Terminadas as voltas e passada a tontura, você deve se deitar em decúbito dorsal, com os braços abertos em cruz. Nessa posição, deves intensificar a concentração e a meditação na Mãe Divina, rogando-lhe e suplicando-lhe que cure ou regenere o órgão doente que se queira curar.

Aqueles que não precisam curar-se de nenhuma doença ou mal podem pedir por outra necessidade, como, por exemplo, a eliminação de um vício ou de um defeito. Ou, então,

que Ela, por obra e graça do Espírito Santo, desenvolva este ou aquele poder oculto. Temos direito de pedir essas coisas. Para isso são estes exercícios. É preciso que a gente se identifique totalmente com o Terceiro Logos porque é Ele quem realiza esse tipo de trabalho.

EXERCÍCIO 3

Viparita Karani Mudra

Da postura em que você se encontra, leve os braços para o lado do corpo e levante as pernas verticamente, até formar um ângulo de 90 graus com o corpo.

Se for preciso, use as mãos para ajudar a sustentar as pernas para o alto, segurando-as pela parte posterior dos joelhos.

Não é preciso levantar as nádegas do chão. Na verdade, as costas devem estar firmemente apoiadas no solo.

Essa posição inversa é o que se chama, no Oriente, de Viparita. Nessa postura o sangue flui com grande intensidade para a cabeça, trabalhando profundamente a região cerebral, despertando e fortificando os sentidos da visão, do olfato, do tato, da audição e do gosto. O esoterista precisa ter bem desenvolvidos esses sentidos.

Ficamos nessa posição por alguns instantes, enquanto que se intensifica as preces e as invocações à Mãe Divina Kundalini. Devemos orar e pedir que Ela nos ajude a alcançar aquilo que mais necessitamos: uma cura, o despertar de uma faculdade oculta, a eliminação de um defeito ou vício, etc.

PARA NÃO ESQUECER ...

É preciso que todos aprendam esse sistema de forma correta e eficiente. É preciso que todos os estudantes gnósticos conheçam a fundo os Seis Ritos, mediante os quais os mais velhos podem recuperar a juventude e, os jovens, podem prolongar seu estado indefinidamente.

Estes exercícios também servem para despertar os *chakras*. O Iniciado Gnóstico pode (e deve) trabalhar pelo despertar da Consciência, mas é preciso não se esquecer da parte prática.

Já ensinamos o Torvelinho, a Cruz e o Viparita. Lembre-se que é preciso ordenar, de forma imperiosa, aos órgãos internos e os *chakras* para que se abram para receber a energia da vida, o *prana*, usando-se para isso o mantra “ Abre-te, Sésamo” (três vezes).

Também já expliquei que em cada exercício deve-se fazer as súplicas à Mãe Divina, para que Ela rogue, na língua sagrada, ao seu divino esposo, o Terceiro Logos, para que Ele intervenha e nos ajude, curando nossas doenças ou despertando nossos sentidos interiores.

Estes exercícios não são meramente físicos. Eles formam seis ritos ou modos de oração. É um sistema diferente para se curar e rejuvenescer mediante a oração. Os Lamas praticam estes seis ritos sobre seus tapetes de oração.

É claro que devemos ir nos acostumando aos poucos a realizar estes exercícios. É preciso paciência e persistência até que se chegue o dia em que se possa realizá-los todos, com facilidade.

Quando se fala de acostumar o corpo na realização de uma dada tarefa, alguns conseguem em poucos dias; outros, em algumas semanas. Mas existem aqueles que precisam de anos.

Outro detalhe importante: esses exercícios não são destinados exclusivamente para cidadãos deste ou daquele país. São para todos os estudantes de gnose do mundo inteiro.

EXERCÍCIO 4

Pranayama

Adote a postura de joelhos, voltado para o Oriente, onde nasce o Sol. Incline levemente a cabeça para baixo. Não muito, só um pouco. Coloque a mão esquerda no plexo solar, sobre o umbigo. Leve a mão direita à altura da boca. Nessa posição deves fazer três pranayamas completos, assim:

1. Com o dedo indicador da mão direita deves fechar a narina esquerda para que possas inalar o ar somente pela narina direita, até encher os pulmões.

2. Feche agora também a narina direita, usando o polegar. Retenha o ar por alguns momentos.

3. Abra agora a narina esquerda e comece a exalar o ar lentamente somente por essa narina.

4. Esvaziados os pulmões, comece a inalar agora o ar somente pela narina esquerda, lentamente. Quando os pulmões estiverem cheios, feche ambas as narinas.

5. Retenha o ar nos pulmões por alguns segundos.

6. Abra a narina direita e comece a exalar o ar lentamente, até esvaziar os pulmões.

Estes seis pontos formam um pranayama completo. Deves fazer três desses pranayamas agora.

Lembre-se que só se deve usar os dois dedos da mão direita: polegar e indicador.

Não se esqueça, também, enquanto estiver fazendo os pranayamas, de fazer as invocações, preces e súplicas à tua Divina Mãe.

(Nota do Tradutor: As mulheres começam pela narina esquerda).

EXERCÍCIO 5

Inclinação

Da posição de joelhos passa-se para a postura seguinte, inclinando o corpo para trás. Os braços permanecem ao longo do corpo, mais propriamente colados ao longo do corpo. Incline-se bem para trás, até onde puder aguentar. Permaneça nessa posição o tempo

que puder, rogando, suplicando e implorando à Bendita Mãe Kundalini para que interceda por ti junto ao Espírito Santo a fim de que Ele te conceda a graça necessitada.

Este exercício é mais curto que os outros, porque é muito forte. Porém, é muito bom para dar agilidade ao corpo e para queimar algumas toxinas. O importante é que seja bem realizado.

EXERCÍCIO 6

Contemplação

Lembre-se sempre que em cada exercício é preciso rogar e suplicar intensamente à Divina Mãe. Se necessário, chore para que Ela chame o Terceiro Logos e venha curar os órgãos enfermos, o corpo. Lembre-se que Ela é a mediadora, a que pode invocar o Logos, seu Divino Esposo — Shiva como dizem na Índia. Ele é o Arquimago, o Arqui-Hierofante, o Primogênito da Creação, o Cisne Sagrado de viva plumagem, a Branca Pomba do Espírito Santo, o imortal Hiram Abif, o Mestre Secreto, o qual comemetemos o erro de assassinar e ainda continuamos assassinando toda vez que cometemos o pecado original. Por isso é que precisamos ressuscitá-lo dentre os mortos e exclamar com todas as forças de nosso coração: " O Rei está morto; viva o Rei".

A *Contemplação* é feita na posição sentada no solo (sobre o tapete ou almofada de orações). As pernas devem estar estiradas para frente, relaxadas, calcanhares unidos, braços retos e esticados para trás, apoiando o tronco.

EXERCÍCIO 7

A Mesa

Da posição anterior, é só encolher um pouco as pernas, com a planta para baixo, e elevar o corpo na horizontal, como se fosse o tampo de uma mesa apoiado sobre os pés e os braços.

Durante o tempo de realização dessa postura deve-se intensificar as preces e rogos à Mãe Divina, insistindo num mesmo pedido ou suplicando por uma outra ajuda especial.

EXERCÍCIO 8

Pranayama

Repete-se, aqui, o exercício dos três pranayamas completos, exatamente como descrito anteriormente: de joelhos e voltado para o Oriente.

EXERCÍCIO 9

A Lagartixa

Muita gente pratica essa postura unicamente para diminuir a barriga. Este exercício divide-se, basicamente, em duas partes. Começa com o corpo apoiado sobre os braços e mãos e nos dedos dos pés, formando uma linha reta entre a cabeça e os calcanhares. É

como se fôssemos realizar o famoso exercício do “apoio”, mas com o queixo encostando no peito.

Assim, a partir dessa posição, passamos para o segundo movimento: abaixar a pélvis ou o baixo ventre até tocar o chão, mas sem dobrar os braços e as pernas. Enquanto abaixas a pélvis em direção ao solo deves levantar a cabeça, fazendo o rosto se voltar para a frente. Em seguida, levanta novamente a pélvis do chão, voltando a formar uma linha reta com o corpo, levando o queixo em direção ao peito.

Esse movimento de subir e abaixar deve ser repetido várias vezes, lentamente. Ao mesmo tempo, deve-se intensificar as invocações e preces à Divina Mãe para que ela nos desperte os *chakras* e cure nossos males físicos e orgânicos.

EXERCÍCIO 10

O Arco

A posição do arco humano começa exatamente onde termina a da lagartixa.

Com o corpo formando uma linha reta, apoiado no chão com braços e pernas esticados, sem tirar as mãos de sua posição deve-se dar uns pequenos passos para frente, até o corpo formar um arco, como mostra a ilustração ao lado.

Permaneça nessa posição durante alguns instantes, com a cabeça mergulhada no peito, enquanto seguimos em profunda oração e concentração em nossa Mãe Divina.

Para sair da posição, primeiro se dobra um joelho, depois o outro, enquanto se levanta as mãos do chão.

Não se aconselha a levantar-se muito rápido porque pode haver sensação de tontura, devido ao recuo do sangue que se concentrou em grande quantidade na região cerebral.

EXERCÍCIO 11

Viparita Karany Mudra

Inicialmente, deitamos de costas sobre o piso e lateralmente próximo de uma parede.

Em seguida, com um impulso vertical, levantamos nossas pernas, giramos o corpo e passamos a apoiar os calcanhares na parede.

Os braços ficam ao lado do corpo, apoiados e relaxados sobre o piso.

Esta postura de Viparita é um exercício especial para fazer um trabalho que só o Terceiro Logos pode realizar dentro de nosso corpo.

Acontece que temos no cérebro uma lua que nos torna os seres mais negativos do mundo. Nossos atos são negativos e lunares porque essa lua está em nosso cérebro. Por outro lado, na região do umbigo temos um sol maravilhoso.

Essa inversão aconteceu quando saímos do Éden. O Sol caiu para a região do umbigo e a lua ascendeu para a região da cabeça.

Conhecendo-se essa situação, e estando nessa posição invertida, devemos rogar intensamente ao Divino Espírito Santo, o Terceiro Logos, Shiva, que nos faça a transposição do sol para a cabeça e a remoção da lua para o baixo ventre.

É evidente que a nós cabe a tarefa, constante e permanente, de realizar esse exercício de Viparita. É durante a realização dessa postura que devemos rogar incessantemente que o Divino Espírito realize essa tarefa em nosso favor, qual seja, a de transplantar o sol para nosso cérebro e de remover a lua para nosso baixo ventre, para a região do nosso umbigo.

Insisto em repetir que esse trabalho só o Espírito Santo pode realizar por nós, e essa é, justamente, a posição exata que precisamos para fazer a nossa parte nesse trabalho, combinada, obviamente, com intensos rogos, preces e súplicas.

O Viparita Karani Mudra é um verdadeiro ritual para se obter o rejuvenescimento do corpo físico e voltarmos a reconquistar a juventude. Lembrando, o corpo de um Iniciado deve permanecer sempre jovem e vitalizado.

Quem conseguir ficar em posição de Viparita por três (3) horas contínuas (todos os dias) poderá vencer a morte, tornar-se imortal.

Evidente que devemos começar com uns cinco minutos apenas. Depois, a cada dia, devemos aumentar um minuto, até conseguirmos atingir a média de três horas diárias.

Aqueles que querem rejuvenescer ou reconquistar a juventude e curar-se de todas as enfermidades, aqui está o segredo. Nessa posição deve-se pedir ao Terceiro Logos que rejuvenesça o corpo, que nos cure de nossos males, que remova as células mortas e cansadas, etc.

Devemos começar com apernas cinco minutos diários. Gradativamente devemos aumentar esse tempo até conseguirmos o tempo máximo de TRÊS HORAS.

EXERCÍCIO 12

Vajroli Mudra

(Transmutação para solteiros)

O *Vajroli Mudra* é um rito de transmutação sexual. A energia sexual é a matéria mais fina, mais elaborada do corpo humano, ou seja, é a força mais sutil que o corpo utiliza em seu trabalho.

O corpo humano possui seu próprio sistema de circulação energética, constituído de finíssimos canais. Quando a energia deixa de circular pelos seus próprios canais, vem a desgraça.

A energia sexual é um força poderosa, explosiva. É preciso aprender a usá-la de forma inteligente se, de fato, queremos chegar à auto-relização íntima do Ser.

O *Vajroli Mudra* é um sistema muito especial para os solteiros, ainda que também seja muito útil aos casados. Falando especificamente, os solteiros encontram no *Vajroli Mudra* um grande meio de se manterem em Brahmacharya — ou seja, em castidade científica.

O homem que ainda não tem mulher, ou a mulher que ainda não tenha seu marido, precisa manter-se em Brahmacharya.

Muitos gostariam, é claro, de fazer suas práticas sexuais com diversas mulheres (ou, mulheres, com diversos homens). Mas, isso é fornicação — Isso não é permitido aos aspirantes do Adeptado.

Todo aquele que, de fato, quer alcançar o Adeptado jamais deve se relacionar com várias mulheres, porque isso constitui uma grave desobediência à Lei Divina, indo contra o Sexto Mandamento. O mesmo se aplica às mulheres que queiram se relacionar com diversos homens.

Aqueles que querem aprender a ciência da transmutação precisam conhecer bem o *Vajroli Mudra*. Quem não o conhece bem, não sabe transmutar, não possui o segredo da transmutação.

O *Vajroli Mudra*, dentre outras coisas, tem a vantagem de manter a potência sexual dos solteiros. Geralmente, o que não se usa, atrofia. Se alguém deixar de usar um braço, esse se atrofiará; o mesmo, com uma perna. De igual modo, os órgãos sexuais também se atrofiam por falta de uso. Por isso é preciso praticar-se o *Vajroli Mudra*, conservando-se a potência sexual por toda a vida, se necessário.

Isso não quer dizer que com esse sistema é possível construir-se os Corpos Existenciais Superiores do Ser. Não! Não estou dizendo isso! Quem quiser se auto-realizar precisa trabalhar na Forja dos Ciclopes.

O trabalho com o *Vajroli Mudra* é o trabalho de apenas uma força ou polaridade. No caso do homem, só com o pólo masculino ou positivo; no caso da mulher, só com o pólo negativo ou feminino.

Para se crear corpos existenciais superiores para o Ser é preciso trabalhar-se com os três pólos da natureza e do Kosmos ao mesmo tempo: o masculino, o feminino e o neutro.

Como já tivemos oportunidade de dizer em outras obras, para haver uma creação é necessária a convergência simultânea de três forças. Por isso é que se necessita do Maithuna quando se quer crear os corpos superiores do Ser.

As pessoas comuns e correntes não possuem corpo astral, corpo mental e corpo causal. Esses corpos precisam ser construídos ou engendrados mediante o Maithuna ou Magia Sexual.

Contudo, o *Vajroli Mudra* serve aos homens que ainda não são casados e às mulheres que ainda não têm seu marido. Serve o Vajroli também para os casais que momentaneamente estejam impedidos de trabalhar com o Maithuna. Portanto, trata-se de um sistema muito útil para solteiros e casados.

Feita essa explanação, vamos ao *Vajroli Mudra*.

1. De pé, calcanhares unidos, mãos na cintura, pulmões cheios.

2. Baixar lentamente as mãos ao longo da coxa, até alcançar os joelhos, enquanto se expira o ar.

3. Voltar lentamente à posição inicial, com os pulmões vazios.

4. Levar, agora, as mãos para a região da próstata (ainda com os pulmões vazios).

5. Fazer uma massagem sobre a região prostática (ainda com os pulmões vazios) durante alguns segundos.

6. Sentindo necessidade de respirar, retornar com as mãos para a cintura. Agora, sim, aspirar lenta e profundamente o ar enquanto se imagina a energia sexual subindo ao longo da coluna vertebral em direção à cabeça.

Todo esse procedimento constitui um *Vajroli Mudra*. Recomenda-se inicialmente realizar três *Vajroli Mudra*.

É importante salientar certos detalhes desse exercício. Só devemos aspirar o ar quando as mãos já estejam novamente na cintura.

A imaginação joga um importante papel nesse exercício. Devemos imaginar a energia sexual subindo em direção à cabeça pelos canais energéticos de Ida e Pingala.

A massagem tanto pode ser realizada sobre a região prostática como, também, por toda a região sexual.

Existem três tipos de massagem: Suave, média e forte. Esta última, inclusive, pode provocar ereção. Esse terceiro tipo de massagem é especialmente indicado para os solteiros porque o volume de energia sexual transmutada é muito maior.

Já os casais que eventualmente precisam praticar esse exercício, aconselha-se o tipo suave ou médio.

As mulheres seguem exatamente os mesmos procedimentos, só que a massagem é realizada sobre os ovários e o útero. O terceiro tipo de massagem se estende por toda região pubiana.

ADVERTÊNCIA

É preciso ficar bem claro que a realização desses exercícios não significa masturbação. Durante o *Vajroli Mudra* é preciso ficar-se muito atento aos pensamentos luxuriosos. É preciso aprender-se a controlar os sentidos para se controlar a mente.

Enquanto se faz o *Vajroli Mudra* devemos continuar concentrados em nossa Divina Mãe ou no Terceiro Logos. Quem se concentrar exclusivamente em seus órgãos sexuais e se esquecer de sua Divina Mãe ou do Terceiro Logos *NÃO* sublima sua energia, e isso é totalmente contrário às leis divinas.

Tenha-se em conta, também, que aquele que não possui suficiente pureza em seus pensamentos, pode degenerar-se e converter-se num masturbador.

Para os impuros e masturbadores, a lei divina reserva o abismo e os mundos inferiores, onde só se ouvem lamentos e ranger de dentes.

Portanto, é preciso saber que o *Vajroli Mudra* é destinado para pessoas castas, que verdadeiramente queiram seguir a senda da mais absoluta castidade.

A massagem forte só pode ser praticada uma vez por dia. Só os indivíduos sérios e respeitadores de seu próprio corpo podem realizar esse tipo de massagem.

Os casais não precisam praticar esse tipo de transmutação forte porque eles já trabalham na Forja. Homens e mulheres casados, que praticam o *Maithuna*, devem realizar somente

massagens suaves. O homem, uma ligeira massagem sobre a próstata e órgãos sexuais; a mulher, uma leve massagem sobre os ovários e o útero, todas as vezes que realizarem essas práticas aqui descritas.

Estou falando de forma bem clara e direta para que todos entendam. Este é o sistema tibetano. Repito que é preciso pureza; nada de luxúria, maus pensamentos, a menos que se queira que o fio da espada se volte contra a gente mesmo.

Creio que todos tenham entendido este sistema. Não me canso de dizer que este é o melhor método de transmutação sexual para solteiros.

E, ao ensinar este sistema, tenho que dizer que a antítese do que ensinamos aqui é o vício horrível, detestável e imundo da masturbação. Aqueles que se masturbam estão caminhando para o abismo, para a segunda morte pelo crime de profanação de seu próprio corpo e por haver insultado e profanado o Espírito Santo.